



Lunes / Monday

Martes / Tuesday

Miércoles / Wednesday

Jueves / Thursday

Viernes / Friday

<p style="text-align: center;"><b>FESTIVO</b></p> <p style="text-align: center;"><b>DIA 1</b></p>	<p>Lentejas guisadas con verduras ADO: GLUTEN</p> <p>Tortilla de patatas con ensalada ADO: HUEVO</p> <p>Piña en su jugo, pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr> <th>DIA 2</th> <th>KCAL</th> <th>Proteinas (g)</th> <th>Lípidos (g)</th> <th>Hidratos (g)</th> </tr> <tr> <td></td> <td>700</td> <td>27</td> <td>23</td> <td>95</td> </tr> </table>	DIA 2	KCAL	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)		700	27	23	95	<p>Crema de calabaza</p> <p>Chuleta a la plancha/patatas dado</p> <p>Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr> <th>DIA 3</th> <th>KCAL</th> <th>Proteinas (g)</th> <th>Lípidos (g)</th> <th>Hidratos (g)</th> </tr> <tr> <td></td> <td>875</td> <td>22</td> <td>57</td> <td>69</td> </tr> </table>	DIA 3	KCAL	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)		875	22	57	69	<p>Arroz con verduras y pollo</p> <p>Palometa con tomate ADO: PESCADO, GLUTEN</p> <p>Yogur de soja y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr> <th>DIA 4</th> <th>KCAL</th> <th>Proteinas (g)</th> <th>Lípidos (g)</th> <th>Hidratos (g)</th> </tr> <tr> <td></td> <td>650</td> <td>33</td> <td>23</td> <td>77</td> </tr> </table>	DIA 4	KCAL	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)		650	33	23	77																					
DIA 2	KCAL	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)																																																		
	700	27	23	95																																																		
DIA 3	KCAL	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)																																																		
	875	22	57	69																																																		
DIA 4	KCAL	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)																																																		
	650	33	23	77																																																		
<p>Macarrones napolitana ADO: HUEVO, GLUTEN</p> <p>Lomo plancha con ensalada</p> <p>Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr> <th>DIA 7</th> <th>KCAL</th> <th>Proteinas (g)</th> <th>Lípidos (g)</th> <th>Hidratos (g)</th> </tr> <tr> <td></td> <td>741</td> <td>24</td> <td>33</td> <td>87</td> </tr> </table>	DIA 7	KCAL	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)		741	24	33	87	<p>Judías pintas estofadas ADO: GLUTEN, HUEVO</p> <p>Merluza orly con lechuga, maíz ADO: PESCADO, GLUTEN, HUEVO</p> <p>Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr> <th>DIA 8</th> <th>KCAL</th> <th>Proteinas (g)</th> <th>Lípidos (g)</th> <th>Hidratos (g)</th> </tr> <tr> <td></td> <td>645</td> <td>29</td> <td>20</td> <td>87</td> </tr> </table>	DIA 8	KCAL	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)		645	29	20	87	<p style="text-align: center;"><b>FESTIVO</b></p> <p style="text-align: center;"><b>DIA 9</b></p>	<p>Marmitako de bonito ADO: PESCADO</p> <p>Tortilla de jamón con ensalada ADO: HUEVO, SOJA</p> <p>Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr> <th>DIA 10</th> <th>KCAL</th> <th>Proteinas (g)</th> <th>Lípidos (g)</th> <th>Hidratos (g)</th> </tr> <tr> <td></td> <td>670</td> <td>25</td> <td>28</td> <td>79</td> </tr> </table>	DIA 10	KCAL	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)		670	25	28	79	<p>Sopa de cocido ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA</p> <p>Cocido madrileño (sin morcilla) ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA</p> <p>Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr> <th>DIA 11</th> <th>KCAL</th> <th>Proteinas (g)</th> <th>Lípidos (g)</th> <th>Hidratos (g)</th> </tr> <tr> <td></td> <td>598</td> <td>22</td> <td>16</td> <td>93</td> </tr> </table>	DIA 11	KCAL	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)		598	22	16	93										
DIA 7	KCAL	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)																																																		
	741	24	33	87																																																		
DIA 8	KCAL	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)																																																		
	645	29	20	87																																																		
DIA 10	KCAL	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)																																																		
	670	25	28	79																																																		
DIA 11	KCAL	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)																																																		
	598	22	16	93																																																		
<p>Arroz con tomate</p> <p>F. de lenguadina en salsa/patatas ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN</p> <p>Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr> <th>DIA 14</th> <th>KCAL</th> <th>Proteinas (g)</th> <th>Lípidos (g)</th> <th>Hidratos (g)</th> </tr> <tr> <td></td> <td>744</td> <td>23</td> <td>29</td> <td>98</td> </tr> </table>	DIA 14	KCAL	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)		744	23	29	98	<p>Brocoli con aceite y vinagre</p> <p>Estofado de ternera con patatas ADO: APIO</p> <p>Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr> <th>DIA 15</th> <th>KCAL</th> <th>Proteinas (g)</th> <th>Lípidos (g)</th> <th>Hidratos (g)</th> </tr> <tr> <td></td> <td>749</td> <td>30</td> <td>37</td> <td>73</td> </tr> </table>	DIA 15	KCAL	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)		749	30	37	73	<p>Judías blancas estofadas ADO: GLUTEN, HUEVO</p> <p>Tortilla de calabacín con ensalada ADO: HUEVO</p> <p>Yogur de soja y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr> <th>DIA 16</th> <th>KCAL</th> <th>Proteinas (g)</th> <th>Lípidos (g)</th> <th>Hidratos (g)</th> </tr> <tr> <td></td> <td>585</td> <td>24</td> <td>21</td> <td>73</td> </tr> </table>	DIA 16	KCAL	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)		585	24	21	73	<p>Sopa de picadillo, huevo, jamón ADO: SOJA, HUEVO, APIO, GLUTEN</p> <p>Albóndigas con patatas ADO: APIO, SOJA, GLUTEN, SULFITOS Y SULFUROSOS</p> <p>Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr> <th>DIA 17</th> <th>KCAL</th> <th>Proteinas (g)</th> <th>Lípidos (g)</th> <th>Hidratos (g)</th> </tr> <tr> <td></td> <td>569</td> <td>24</td> <td>21</td> <td>72</td> </tr> </table>	DIA 17	KCAL	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)		569	24	21	72	<p>Potaje de garbanzos con espinacas ADO: HUEVO, GLUTEN, SOJA</p> <p>Bacalao riojana ADO: PESCADO, GLUTEN</p> <p>Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr> <th>DIA 18</th> <th>KCAL</th> <th>Proteinas (g)</th> <th>Lípidos (g)</th> <th>Hidratos (g)</th> </tr> <tr> <td></td> <td>614</td> <td>29</td> <td>17</td> <td>87</td> </tr> </table>	DIA 18	KCAL	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)		614	29	17	87
DIA 14	KCAL	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)																																																		
	744	23	29	98																																																		
DIA 15	KCAL	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)																																																		
	749	30	37	73																																																		
DIA 16	KCAL	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)																																																		
	585	24	21	73																																																		
DIA 17	KCAL	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)																																																		
	569	24	21	72																																																		
DIA 18	KCAL	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)																																																		
	614	29	17	87																																																		
<p>Espaguetis napolitana ADO: HUEVO, GLUTEN</p> <p>F. platija rebozado y ensalada ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN</p> <p>Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr> <th>DIA 21</th> <th>KCAL</th> <th>Proteinas (g)</th> <th>Lípidos (g)</th> <th>Hidratos (g)</th> </tr> <tr> <td></td> <td>661</td> <td>27</td> <td>19</td> <td>95</td> </tr> </table>	DIA 21	KCAL	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)		661	27	19	95	<p>Arroz con pollo</p> <p>Ternera a la plancha, lechuga y maíz</p> <p>Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr> <th>DIA 22</th> <th>KCAL</th> <th>Proteinas (g)</th> <th>Lípidos (g)</th> <th>Hidratos (g)</th> </tr> <tr> <td></td> <td>719</td> <td>25</td> <td>30</td> <td>87</td> </tr> </table>	DIA 22	KCAL	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)		719	25	30	87	<p>Crema de zanahorias ADO: APIO</p> <p>Pavo guisado con patatas ADO: APIO</p> <p>Yogur de soja y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr> <th>DIA 23</th> <th>KCAL</th> <th>Proteinas (g)</th> <th>Lípidos (g)</th> <th>Hidratos (g)</th> </tr> <tr> <td></td> <td>762</td> <td>34</td> <td>32</td> <td>82</td> </tr> </table>	DIA 23	KCAL	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)		762	34	32	82	<p>Sopa de cocido ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA</p> <p>Cocido completo (sin morcilla) ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA</p> <p>Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr> <th>DIA 24</th> <th>KCAL</th> <th>Proteinas (g)</th> <th>Lípidos (g)</th> <th>Hidratos (g)</th> </tr> <tr> <td></td> <td>598</td> <td>22</td> <td>16</td> <td>93</td> </tr> </table>	DIA 24	KCAL	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)		598	22	16	93	<p>Patatas riojana ADO: SOJA</p> <p>Cazón adobado, lechuga y zanahoria ADO: PESCADO, GLUTEN</p> <p>Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr> <th>DIA 25</th> <th>KCAL</th> <th>Proteinas (g)</th> <th>Lípidos (g)</th> <th>Hidratos (g)</th> </tr> <tr> <td></td> <td>705</td> <td>25</td> <td>29</td> <td>86</td> </tr> </table>	DIA 25	KCAL	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)		705	25	29	86
DIA 21	KCAL	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)																																																		
	661	27	19	95																																																		
DIA 22	KCAL	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)																																																		
	719	25	30	87																																																		
DIA 23	KCAL	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)																																																		
	762	34	32	82																																																		
DIA 24	KCAL	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)																																																		
	598	22	16	93																																																		
DIA 25	KCAL	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)																																																		
	705	25	29	86																																																		
<p>Lentejas con zanahoria ADO: GLUTEN</p> <p>Tortilla de calabacín con ensalada ADO: HUEVO</p> <p>Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr> <th>DIA 28</th> <th>KCAL</th> <th>Proteinas (g)</th> <th>Lípidos (g)</th> <th>Hidratos (g)</th> </tr> <tr> <td></td> <td>630</td> <td>25</td> <td>20</td> <td>86</td> </tr> </table>	DIA 28	KCAL	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)		630	25	20	86	<p>Coditos con tomate ADO: GLUTEN, HUEVO</p> <p>F. merluza romana con ensalada ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN</p> <p>Fruta y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr> <th>DIA 29</th> <th>KCAL</th> <th>Proteinas (g)</th> <th>Lípidos (g)</th> <th>Hidratos (g)</th> </tr> <tr> <td></td> <td>661</td> <td>27</td> <td>19</td> <td>95</td> </tr> </table>	DIA 29	KCAL	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)		661	27	19	95	<p>Judías verdes rehogadas</p> <p>F. de pollo empanado con patatas ADO: GLUTEN, HUEVO</p> <p>Yogur de soja y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)</p> <table border="1"> <tr> <th>DIA 30</th> <th>KCAL</th> <th>Proteinas (g)</th> <th>Lípidos (g)</th> <th>Hidratos (g)</th> </tr> <tr> <td></td> <td>736</td> <td>28</td> <td>36</td> <td>74</td> </tr> </table>	DIA 30	KCAL	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)		736	28	36	74	<p style="text-align: center;"><b>En cumplimiento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a ALERGENOS.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria</b></p>																					
DIA 28	KCAL	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)																																																		
	630	25	20	86																																																		
DIA 29	KCAL	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)																																																		
	661	27	19	95																																																		
DIA 30	KCAL	Proteinas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)																																																		
	736	28	36	74																																																		